下载APP

02｜学会这 4 点，你也可以告别伪勤奋

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧
时长 08:39 大小 15.87M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，在学习和工作中，有哪些做法是“伪勤奋”，以及怎样解决？

01
花大量时间做容易的环节

你羡慕那些学识渊博、博古通今的人，于是决定读很多书。但是你沉迷于集邮式地读书，一本接着一本，手不释卷。谁说看书不勤奋呢？没有人敢这么说。

但是，要想成为学识渊博、博古通今的人，看书其实是最简单的一步，记忆、应用、输出，才是更为重要的环节。

如果你每天的运动量，没有让肌肉得到有效的锻炼，那么它不会真正地成长。停留于舒适区的健身，是低效的，做事也是同样的。如果你的任务让你觉得轻松，很好，那说明你没有进入提升区。

在完成目标的过程中，你只愿意做自己得心应手的那一步，这就是“伪勤奋”；**只有去完成那些让你感到需要思考、需要克服困难的任务，才称得上“真勤奋”。**

要注意的是，不要矫枉过正，不要给自己设置过于高的目标，或者让自己去解决过于困难的问题。真正有效的勤奋，是在你“踮一踮脚能够够得到”的层面去学习、去做事。

02
从来不去检测自己获得了什么

你从早忙到晚，却觉得自己什么都没学到，因为你只是在购买食材、收藏食谱而已，只有把饭菜做出来，你才能切实地感受到，自己是做了一些事情的。也就是说，**学的东西，要立刻检测，检测自己有没有记住，检测自己是不是会做题。**

记住这几句话：

> 对于真正的勤奋来说，
> 再功利主义也不为过。
> 你要看到反馈，
> 你要立刻看到反馈。
> 一切不以检测和输出为目的的努力，
> 都是耍流氓。

03
只是埋头苦学，从来不总结规律

很多人对自己的学习方法和模式，缺少清晰的认知。做对了也好，做错了也罢，他们都并不清楚自己是如何做到的。

但还有一些人，会观察、分析、总结自己是如何学习的，对方法进行针对性的调整和完善，并且有意识地指导自己接下来的努力方向。

打颗栗子，你需要背单词，抱着单词书按部就班地逐个学习，过了一个月，你发现：诶？怎么背过的单词，在做题的时候还是不认识呢？是哪个环节出了错？是因为记忆得不牢靠，还是复习得不及时？又或者，是因为没有结合具体语境去记忆？

然后你开始思考该如何才能解决这个问题，你发现：对于阅读理解来说，我好像只有在具体的某篇文章中见到这个单词，查出它是什么意思，并且结合前后文进行理解，印象才会深刻，才能真正掌握这个单词，并且把题目做对；对于写作来说，我没法通过背单词的方式，来提分，我只有直接去学漂亮的表达，并且做出自己的创造性改动，这个单词、这个句子，才能真正为我所用。

这就是我所说的“总结规律”。

因为，学习这件事，不仅包括对知识的学习，还包括对学习方法的学习。而学习方法，并不是只需要通过学习他人的经验来获得，自己的实践和复盘，是同等重要的。**你需要试错、分析、反思、调整，以及应用，你要有进行“元认知”的意识，也就是说，不但要做到，还要清楚自己是如何做到的。**

04
道德许可效应让你原地徘徊
沉迷于已经努力的幻觉之中

道德许可（moral licensing）是指，当你对某事有一个明确的道德标准之后，在做出相关的行为和判断时，反而更倾向于违背这个标准。通俗来说就是，当我们做了一些好的、上进的事情之后，就倾向于做一些坏的、堕落的事情，来破坏自己之前的努力。

打两颗栗子：

你想减肥，跑完 5 公里之后会想，哎呀我太辛苦了，我好棒，已经跑了 5 公里了，吃点巧克力吧；白天吃了健康低脂的食物，晚餐放纵自己吃蛋糕吧。

你做了一个长期计划，要进入每天学习 12 小时的学霸模式，你感到无比兴奋，心中暗暗为自己欢呼，于是今天先大吃一顿或者大玩一通。

你看，当你为某个目标，付出了一些努力，甚至只是预想了宏伟的计划，就往往把自己感动坏了，觉得已经在变好了，然后用放纵的方式，对自己进行奖励。这就是道德许可效应。

再比如，学习英语之前，你会先下载一堆英语资料；想要健身，先关注一些博主。单单是这些收集资料、收藏文章的行为，已经给了你一种“我做了努力”的感觉。你有了变好的可能性，就在眼前，触手可及，这已经足够安慰你。即使未曾付出多少真正的努力，也不那么自责了。这也是道德许可效应。

那么我们该怎么做，才能避免陷入这种伪勤奋呢？**根本原则是，将你想做的事情最简化，去掉所有花里胡哨的，不搞形式主义，直接开始。**

比如，想跑步？不必花大量时间去看科普，也不必研究最佳跑步时间，不必百般比较哪条跑步路线最合适，更不必货比三家，买到体验最好的那双跑鞋。只要做好最基础的准备，你就可以直接开始跑了。然后，在实践的过程和间隙之中，继续完善自己的准备工作。

做其它事情，也都是同样的道理，直接去做最本质的核心部分的工作，道德许可效应就大概率不会发生。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

在学习和工作中，存在一些伪勤奋的做法。

1、花大量时间做容易的环节。

解决思路是：在你“踮一踮脚能够够得到”的层面去学习、去做事，只有去完成那些让你感到需要思考、需要克服困难的任务，才称得上“真勤奋”。

2、从来不去检测自己获得了什么。

解决思路是：学的东西，要立刻检测，检测自己有没有记住，检测自己是不是会做题。

对于真正的勤奋来说，再功利主义也不为过。你要看到反馈，你要立刻看到反馈。一切不以检测和输出为目的的努力，都是耍流氓。

3、只是埋头苦学，从来不总结规律。

解决思路是：学习这件事，不仅包括对知识的学习，还包括对学习方法的学习。你要学会观察、分析、总结自己是如何学习的，对方法进行针对性的调整和完善，并且有意识地指导自己接下来的努力方向。

4、道德许可效应让你原地徘徊，沉迷于已经努力的幻觉之中。

解决思路是：将你想做的事情最简化，去掉所有花里胡哨的，不搞形式主义，直接开始。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 45 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 01 | 如何减少对学习的排斥和厌恶心理，使其变得相对愉悦？

下一篇 03 | 掌握考试思维：成为一个特别会考试的人

更多学习推荐

极客时间 | 训练营

大厂面试必考 100 题

2021 最新版 | 算法篇

限量免费领取 仅限前 99 名

精选留言 (43)

写留言

james wang
2021-06-30

目标跳一跳
结果测一测
规律盘一盘
行动简一简

作者回复: 这个总结也太棒了吧！

22

rubys_ 神
2021-06-16

最近的做法是，经常回忆一下自己学过了什么，概括一下，发现印象越来越深刻了

作者回复: 这其实在后面的课程中也会讲，这是一种“主动”的学习，所以会很高效

17

2021-06-18

跳测律简

1. 要做跳一跳才能够得着的事
2.要及时检测成效
3. 要从实践中总结规律...

展开

12

Geek_gong1zu

2021-06-22

伪勤奋的表现
1、做容易的事，重复的事，停留在舒适区
2、没有检测学习效果，不关注学习反馈
3、只知道唛头苦学，不知道总结学习规律
4、道德许可效应导致将准备工作等不相关的行为当作学习本身了

展开

5

万莹 神

2021-06-24

1、28原则，找到能带来80%效益的20%事情，而不是将它一直留在待办清单中，要有取舍
2、直奔主题，马上开始
3、检测和反馈
4、总结学习方法，生成自己的自己知识地图

3

manx00

2021-06-23

个人总结：

去做踮一踮脚就能够到的事情
做事要立刻看到反馈
做事之后想要有检测有输出...

展开

4

进化菌 神

2021-06-17

“伪勤奋”这个概念，大概是高考之后学习上对自己打击最大的一个词了，因为那些年的我就是那个“伪勤奋”本人！
真的不要沉迷做自己已经熟练的题目，真的不要满足自己已经努力在行动却不检验结果，真的不要不做总结“水过鸭背”！给自己一个舒适区和恐慌区的中间地带，不断总结反思，不断深入进步，那才是学习本来的面目~

展开

3

seker
2021-07-01

1.踮踮脚够得着
2.要检测有输出
3.有对错知原因
4.马上做少形式

2

num0
2021-06-23

1、做垫下脚可以够得到的事情，需要思考、去客服困难的事情
2、检测自己是否记住、反馈、立即反馈
3、总结自己的学习规律
4、将想做的事情最简化，立刻马上去做

2

秋秋不是球球
2021-06-17

确实，先行动起来，再去逐步完善，不然一直在筹备，造成努力的假象。

2

Geek_85f59b
2021-06-17

避免出现伪勤奋： 1. 不做过多简单重复的事情——不做无用功！ 2. 有输入就要有输出，所谓学有所得。学习到的知识就要拿来应用。如果找不到具体应用的环境，哪怕写一篇学习笔记、心得也可以。 3. 要善于学习，学会总结。学习不仅仅在于学习知识，还要学习方法。学习方法不仅可以通过查找资料，通过他人学习，还可以通过自己总结经验来获取。 4. 不要奖励“垃圾”给自己。例如健身后奖励自己高脂肪食物，学习后奖励自己颓废的...

展开

2

动物园园长

2021-06-16

每天一个小技巧：直接上手做事，避免陷入道德许可效应，例如我学习cpa，直接上手听视频，记笔记，然后做题。

1 2

bin的技术小屋
2021-07-19

我老是学习五分钟，抖音三小时，这算不算是道德可行效应

展开

1

信仰年轻
2021-07-11

02、学会这 4 点，你也可以告别伪勤奋
1、做点稍微有挑战的事，才更容易成长。
2、学了就要检测，获得反馈。
3、总结规律，不仅要做到，还要弄清怎么做到。
4、谨防“道德许可效应”，要果断开干。

林克的小披风
2021-07-09

第二点和上节课的最后一点是矛盾的吗？

展开

子小策
2021-07-08

1、不要做太容易的事儿。
2、学习后要检测输出。
3、要总结学习规律。
4、不要道德许可。

小呀么小二郎
2021-07-08

这四条真是条条都中！

既然觉察到了问题，那么下一步就是改进了。

“见感思行”用起来~月底来汇报本月任务完成情况~

2021-07-07

垫垫脚
要检测
找规律
元认知
最简化

Halo

2021-07-07

我自己就属于文中所说的样子，在做一件事情之前会想各种可能性和结果，导致迟迟迈不出第一步，最后就是啥都没有学。

之后需要改进的地方：
1. 做事情要专注，只专注于一件事情...

展开

江炜-律师

2021-07-05

1、在学习区分块练习
2、不断的反馈
3、总结规律
4、直接上手做